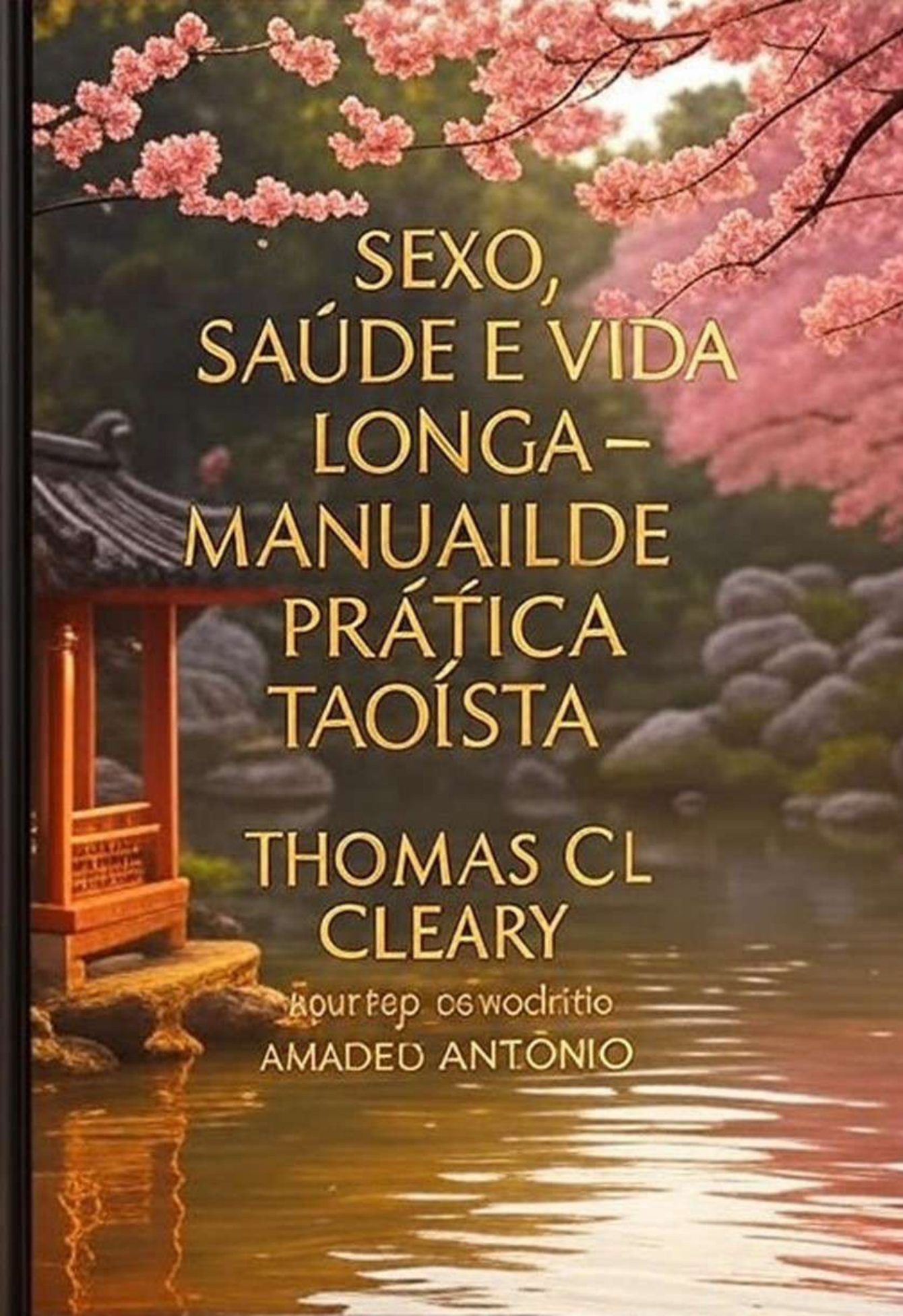
SEXO, SAÚDE E VIDA LONGA – MANUAILDE PRÁTICA TAOÍSTA
THOMAS CL CLEARY
AMADEO ANTONIO

Introdução do Tradutor

«O corpo humano», segundo um antigo livro taoista, «consiste em vitalidade, energia e espírito.» Na ciência da saúde taoista, a vitalidade, a energia e o espírito são chamados os Três Tesouros, e o seu cuidado e cultivo são considerados a base da saúde, da felicidade e da longa vida.

Em termos simples, a vitalidade refere-se à sexualidade, a energia refere-se à força, o espírito refere-se à inteligência. A alquimia taoista do bem-estar é a ciência de combinar estes três elementos de modo a maximizar os benefícios do potencial natural, harmonizando o instinto, a emoção e a razão.

Dentro do amplo espectro das tradições taoistas, que incluem uma vasta gama de interesses e estudos, um dos primeiros movimentos a enfatizar o exercício consciente da ligação entre o bem-estar físico e mental encontra-se na chamada escola Huang-Lao.

O nome desta escola deriva dos nomes de Huang Di, o lendário Imperador Amarelo do final do meio do terceiro milénio a.C., a quem é atribuída muita sabedoria sobre saúde e sexo, e Lao Tzu, o «Antigo Mestre», lendário autor da obra conhecida como De Dao Jing, mais tarde reformulada como Tao Te Ching.

Achados arqueológicos recentes na China desenterraram textos até então desconhecidos desta tradição, aqui apresentados juntos pela primeira vez em inglês, mostrando o âmbito abrangente da abordagem Huang-Lao à higiene física e mental.

Os cinco textos aqui traduzidos faziam parte dos famosos achados de Mawangdui de 1973-74. Os três primeiros, Dez Perguntas, União de Yin e Yang, e Discurso sobre a Orientação Suprema para o Mundo, lidam especificamente com a saúde física e a sabedoria sexual, incluindo dieta, exercício, sono e técnicas de fazer amor. Os dois últimos, intitulados Um Curso de Eficácia e Um Curso de Orientação, concentram-se nos fatores psicológicos da boa saúde e do bem-estar, especialmente na redução do stress e no cultivo de relações sociais saudáveis.

Dez Perguntas assume a forma de perguntas e respostas sobre sabedoria de saúde entre governantes lendários e adeptos taoistas. As recomendações gerais incluem relações sexuais prolongadas e controlo da ejaculação; exercícios de respiração da atenção;

enriquecimento da dieta com itens como leite, ovos, nozes, alhos-franceses e especiarias; sono adequado; e ingestão moderada de vinho.

União de Yin e Yang é dedicado a técnicas sexuais e aos benefícios para a saúde de relações sexuais felizes. A importância do humor, dos preliminares sensíveis, da excitação completa e da satisfação total da mulher recebem ênfase particular. Embora o controlo da ejaculação masculina seja considerado essencial, os métodos forçados mais tarde desenvolvidos por sexólogos taoistas para este fim não estão representados neste texto, que em vez disso implica uma abordagem mais geral envolvendo o cultivo da atenção, do cuidado e do ritmo.

Discurso sobre a Orientação Suprema para o Mundo entra em raciocínio mais detalhado sobre a relação entre sexo e saúde. Novamente, a ênfase está na energização física e mental através de múltiplos atos completos de amor sem ejaculação masculina. Numerosas etapas sucessivas de felicidade física e mental são identificadas e descritas, e esboços gerais da função e disfunção sexual são seguidos por recapitulações de técnicas, métodos e estilos de relações sexuais.

Um Curso de Eficácia (De Jing) e Um Curso de Orientação (Dao Jing) são intitulados separadamente, desta forma, e também como um conjunto: Cursos de Eficácia e Orientação (De Dao Jing). Esta é uma versão há muito perdida do famoso Tao Te Ching; ambos são interpretações de sabedoria ainda mais antiga, mas a do De Dao Jing, na tradição taoista Huang-Lao, é mais terra-a-terra do que as interpretações comparativamente abstratas e místicas da sabedoria antiga no Tao Te Ching.

Os ensinamentos dos Cursos de Eficácia e Orientação abordam a saúde e a longa vida através do alívio radical do stress prejudicial resultante de hábitos como ansiedade compulsiva, paranoia e agressão. Estados de espírito de serenidade, flutuabilidade, compaixão e liberdade são prescritos tanto por benefícios diretos como indiretos, pois melhoram o bem-estar individual e também as relações interpessoais e profissionais. Posturas mentais e exercícios contemplativos conducentes à eliminação de sentimentos tóxicos e ao desenvolvimento de sentimentos terapêuticos são delineados ao longo de ambos os cursos deste texto reverenciado.

DEZ PERGUNTAS

1

O IMPERADOR AMARELO perguntou a um Mestre Celestial: «Como operam os seres? Como crescem as plantas e as árvores? Como são o sol e a lua brilhantes?»

O Mestre Celestial disse: «Observe as condições do céu. Yin e yang são os padrões de ordem; quando os seres perdem isso, não se propagam, mas quando o têm, prosperam. Ingerir yin para solidificar yang, e atinge-se a clareza de espírito.

A forma de ingerir yin é fortificar os órgãos internos, fortalecer as funções metabólicas, para que a energia não escape do corpo. Ao ingerir yin, é importante estar calmo, mas sexualmente excitado. Abrace no pico da excitação, penetre repetidamente sem ejaculação, e a excitação sexual cresce, respondida por gemidos e suspiros.

Respire profundamente, não mais do que cinco vezes, respirando pela boca e levando energia para o coração, para que preencha os membros, após o que se produz saliva pura. Engula-a, não mais do que cinco vezes, certificando-se de que o sabor é doce, dirigindo-a para os órgãos internos, e o corpo tornar-se-á rapidamente passivo.

Impulsione a energia para a carne e a pele, até às pontas dos cabelos, e os poros e canais circulatórios abrir-se-ão. O líquido sexual está então presente, fazendo com que a ereção masculina se mantenha firme e sem murchar.

Coma e beba de acordo com o corpo.

Isto é chamado o método de restaurar o que foi esgotado, levando à clareza de espírito.»

Esta é o método de um Mestre Celestial para ingerir a energia do espírito.

2

O IMPERADOR AMARELO perguntou a Dacheng: «Que falta causa que as compleições das pessoas se tornem grosseiras e sombrias, opacas e amareladas? O que podem as pessoas obter que torne a textura da pele bonita, clara e lustrosa?»

Dacheng respondeu: «Se quiser pele clara, observe a lagarta. A forma como a lagarta come está diretamente ligada a yin e yang; quando come vegetação verde, torna-se verde, e quando come amarelo, torna-se amarela. É a sua dieta que altera as cores.

Deve comer yin regularmente; adicione pinhões, que são excelentes, e beba o leite de animais em movimento. Então pode afastar a velhice, restaurar a força e brilhar com vitalidade.

Envolva-se em muitas relações sexuais. Coma de aves voadoras, como ovos de pardal e galos. Os galos têm hormonas masculinas neles; se consumir isso, o seu 'bastão de jade' erguer-se-á novamente. Quando ereto, a sua força é suficiente e pronto para a 'abertura de jade'; quando totalmente excitado, prossiga.

Incentive-o com ovos de pardal; mas se não obtiver uma ereção suficientemente forte, ponha os ovos em papa de trigo ou malte. Se comer isso, pode recuperar da impotência.»

Esta é a forma de Dacheng de curar a impotência ingerindo a vitalidade das aves.

3

O IMPERADOR AMARELO perguntou a Cao Ao: «Qual é a falta da qual as pessoas morrem? O que lhes permite viver?»

Cao Ao respondeu: «O acasalamento de fêmea e macho, e a tomada dessa vitalidade.

Quando se envolve em relações sexuais, faça movimentos físicos suaves. Quando puder excitar o corpo da mulher e fazê-la ofegar, rir, suspirar, gemer e gritar, então ejacule para dentro dela. Aqueles que estão esgotados podem assim ser revitalizados, aqueles que são robustos podem assim prolongar a sua vitalidade, enquanto aqueles que são velhos podem assim estender as suas vidas.

A forma de estender a vida envolve vigiar o fecho do fluxo de sémen. Quando o sémen é trancado e armazenado de forma oportuna, então a clareza espiritual surge e acumula-se; e quando se acumula,

inevitavelmente torna-se evidente. Trancar o sémen para estabilizar a vitalidade garante que o fornecimento de fluido sexual nunca se esgote. Então as doenças não o afligem, por isso pode viver muito tempo.

A forma de abraçar uma mulher requer serenidade pacífica do coração, para que o corpo e o humor se acalmem mutuamente.

Por isso se diz, abrace uma vez sem ejacular, e os seus olhos e ouvidos serão claros; abrace duas vezes sem ejacular, e a sua voz será clara. Abrace três vezes sem ejacular, e a sua pele será lustrosa; abrace quatro vezes sem ejacular, e as suas costas e flancos não serão suscetíveis a lesões.

Abrace cinco vezes sem ejacular, e os seus glúteos e coxas serão fortes e musculosos; abrace seis vezes sem ejacular, e todos os seus canais de energia fluirão livremente. Abrace sete vezes sem ejacular, e nunca morrerá antes do tempo; abrace oito vezes sem ejacular, e pode desfrutar de longa vida. Abrace nove vezes sem ejacular, e atinge a clareza de espírito.»

Esta é a forma de Cao Ao de abraçar mulheres para cultivar energia espiritual.

4

O IMPERADOR AMARELO perguntou a Rong Cheng: «Quando as pessoas originalmente se propagam, assumindo formas, o que têm que lhes permite viver? Uma vez que assumem forma física, que perda as faz morrer? Em que época a humanidade veio a ter gostos e desgostos, a ter morte precoce ou longa vida? Gostaria de ouvir as razões por que a energia das pessoas se expande e contrai, se afrouxa e tensiona.»

Rong Cheng respondeu: «Se quiser viver muito tempo, examine atentamente os caminhos do céu e da terra. A energia do céu esgota-se mensalmente e é reabastecida mensalmente; assim pode viver longo tempo. A energia da terra tem estações frias e quentes a cada ano, e terrenos complementares; assim a terra pode perdurar e não se desintegrar. Deve examinar as condições do céu e da terra, depois colocá-las em operação no seu próprio corpo.

Há indicações inteligíveis, mas mesmo os sábios não são capazes de as compreender; apenas os mestres do Caminho as podem conhecer.

A quintessência do céu e da terra surge onde não há sinal, cresce onde não há forma, e amadurece onde não há corpo. Aqueles que a realizam vivem longo tempo, aqueles que a perdem morrem jovens.

Por isso, aqueles que governam habilmente a energia e acumulam vitalidade constroem-nas impercetivelmente. A fonte do espírito vital cheia, recolhe orvalho doce para a construir, bebendo regularmente de fontes puras e vinhos especiais, livrando-se de maus comportamentos e melhorando hábitos. Então o espírito permanecerá no corpo.

A forma de recolher energia é fazê-la atingir as extremidades, para que a vitalidade surja sem deficiência. Quando o corpo superior e inferior estão ambos vitalizados, como podem ocorrer calafrios ou febres? A respiração deve ser profunda e prolongada, para que a energia fresca seja facilmente mantida.

A energia estagnada causa envelhecimento, a energia fresca causa longevidade. Por isso, aqueles que são hábeis em governar a sua energia causam que a energia estagnada se disperse à noite, e recolhem energia fresca pela manhã, de modo a limpar as aberturas do corpo e reabastecer os órgãos internos.

Há proibições na ingestão de energia. Na primavera, evite vapores quentes poluídos. No verão, evite ar quente e húmido. No outono, evite névoa gelada. No inverno, evite frio extremo. Evite estes quatro problemas, e a respiração profunda fará pela longevidade.

O objetivo da respiração matinal é que as exalações se conformem à natureza, enquanto as inalações devem encher os pulmões, como se armazenadas num abismo profundo. Então a energia velha será usada diariamente e a energia nova será reabastecida diariamente. Então o corpo físico será lustroso e radiante, cheio de vitalidade, e assim capaz de viver longo tempo.

O objetivo da respiração diurna é que a exalação e inalação sejam suaves, ouvidos e olhos claros, com um humor muito subtil de alegria, não sofrendo degeneração interna, para que o corpo não morra prematuramente de doença.

O objetivo da respiração noturna é que a respiração seja profunda, longa e lenta, causando que os ouvidos não ouçam, para que se possa dormir pacificamente. As almas superior e inferior descansam no corpo, para que se possa viver longo tempo.

Quanto à respiração à meia-noite, não mude de posição de dormir mesmo se acordar; respire profundamente e devagar, sem força, para que os órgãos internos sejam todos animados, tomando respirações longas como regra.

Se quiser fazer o espírito viver longo tempo, deve respirar com a estrutura da pele. A forma de governar a energia é ejetar a estagnada e absorver a fresca, desfrutando beatificamente do bom, enchendo o corpo com isso. Isto é chamado acumular vitalidade.

Há normas para governar a energia. A tarefa é construir vitalidade; quando a vitalidade está cheia a transbordar, é inevitavelmente emitida, e quando a vitalidade foi ejaculada deve ser reabastecida. O reabastecimento do ejaculado é feito na cama.

Vinhos e alimentos saborosos são úteis para regular a energia.

Os olhos tornam-se brilhantes, os ouvidos tornam-se claros, a pele torna-se lustrosa, os canais de energia estão cheios; o vigor sexual surge, permitindo ficar de pé por longo tempo e viajar longas distâncias, e assim ser capaz de viver longo tempo.»

5

YAO PERGUNTOU A SHUN: «O que é mais valioso no mundo?»

Shun respondeu: «A vida é mais valiosa.»

Yao perguntou: «Como se gere a vida?»

Shun respondeu: «Pela exame atento e compreensão completa de yin e yang.»

Yao perguntou: «Os seres humanos têm nove aberturas e doze articulações principais, cada uma no seu lugar; por que é que os órgãos sexuais estão lá quando as pessoas nascem mas perdem a função antes de o corpo morrer?»

Shun respondeu: «Não são necessários para comer e beber, e não são usados para planejar e pensar. Evitamos os seus nomes e ocultamos os órgãos em si. São usados muito, sem relaxamento ou moderação; é por isso que nascem com o corpo mas 'morrem' antes de o corpo morrer.»

Yao perguntou: «Como os gerimos?»

Shun respondeu: «Pelo cuidado, educação, consideração e nutrição, tornando a ereção forte mas procedendo ao ato de forma lenta e relaxada, não sendo prematuro quando cheio de desejo, não ejaculando no pico do prazer. A vitalidade acumular-se-á, a energia será armazenada, e mesmo que se viva até aos cem anos, será-se mais saudável do que nunca.»

Esta é a forma de Shun de dominar a energia através de relações sexuais.

6

WANG ZIQIAO perguntou a Peng Zu: «Qual é a essência da energia humana?»

Peng Zu respondeu: «Nenhuma energia humana é mais essencial do que a energia sexual. Quando a energia sexual é sufocada, os cem canais adoecem; se a energia sexual não for desenvolvida, é impossível propagar. Por isso, a longevidade é toda uma questão de energia sexual.

A preservação da energia sexual acompanha o seu desenvolvimento. Por isso, os mestres do Caminho descobriram exercícios como estender as mãos para baixo, massajar os braços, e esfregar a barriga para seguir yin e yang. Primeiro expire energia estagnada, depois recolha energia para os genitais, respirando-a para o órgão sexual, nutrindo o órgão gerador, cuidando dele como um bebé.

Quando esse bebé se ergue forte e repetidamente, tenha cuidado para evitar relações impulsivas, de modo a desenvolver um bom corpo. Quando os órgãos internos são firmes, como pode ocorrer doença?

Aqueles que sofrem de doenças crónicas invariavelmente têm vazamento de vitalidade sexual, congestão de canais de energia e instabilidade emocional. Não compreendem o Grande Caminho, por isso a energia viva os abandona.

As pessoas comuns, nascidas na ignorância, dependem de curandeiros xamânicos. Aos setenta anos estão curvadas; queixando-se dos seus problemas, matam-se a si mesmas. Que pena!

Onde residem a morte e a vida? Os adeptos governam-nas, enchendo o corpo inferior, represando a vitalidade para que a energia não vaze. Quando a mente governa a morte e a vida, quem pode causar perda?

Preserve cuidadosamente a energia, evitando perda, e pode prolongar a vida por eras, desfrutando felicidade e longevidade por eras.

A longevidade vem do armazenamento e acumulação. Aqueles cheios de vida observam o céu acima e aplicam-no na terra abaixo. Aqueles que podem fazer isso infalivelmente evoluem, por isso podem ser libertados do corpo. Aqueles que compreendem o Grande Caminho voam para além das nuvens e sobem aos reinos imortais, capazes de viajar longe como água corrente e alto como um dragão voador, indo a alta velocidade sem cansar.

... Wu Chengzhao fez das quatro estações os seus ajudantes e do céu e da terra as suas constantes. Wu Chengzhao viveu junto com yin e yang; yin e yang não morrem, e Wu Chengzhao estava ao nível deles. Assim é com aqueles que atingiram o Caminho.»

7

O IMPERADOR PAN GENG perguntou a um homem muito velho: «Ouvi dizer que usa contacto sexual para força, e recolhe a vitalidade da natureza para longa vida. O que devo fazer para tornar possível praticar o Caminho?»

O homem velho respondeu: «Deve valorizar aquilo que vem com o corpo ao nascimento mas envelhece antes do corpo. Isto fortalecerá o fraco, estenderá a vida dos de vida curta, e fará com que os pobres tenham comida em abundância.

O ato consiste em esvaziar e reabastecer alternadamente. Há regras para dominar isso. Primeiro é estender os membros, endireitar as costas, e curvar as nádegas. Segundo é relaxar as coxas, mover os genitais, e apertar o ânus. Terceiro é fechar os olhos e não ouvir, recolhendo energia para encher o cérebro. Quarto é engolir saliva e beber leite. Quinto é todas as vitalidades subirem e massarem-se numa grande clareza luminosa. Pare quando atingir o quinto, e o seu espírito vital crescerá mais feliz dia a dia.»

Esta é a forma de um homem muito velho de ingerir energia espiritual através de contacto sexual.

8

YU PERGUNTOU A SHI GUI: «Eu clarifiquei a cognição dos meus ouvidos e olhos para governar a terra. Nivelando as terras inundadas acima, seguindo o Longo Rio abaixo até à Montanha das Contas, passei dez anos em obras hidráulicas. Agora os meus membros são inúteis e a minha casa está desfeita. Como devo cuidar disto?»

Shi Gui respondeu: «A estrutura do governo sempre começa consigo mesmo. Quando o sangue e a energia não circulam como deviam, isso é chamado bloqueio patológico, que é a fonte de seis aflições extremas.

A continuidade do sangue e da energia, a coordenação dos músculos e vasos, não devem ser negligenciadas. Deixe o cérebro relaxar, coma uma dieta variada; use inteligência para orientação, use trabalho para exercício. Sem comida, não há forma de encher o estômago e desenvolver a estrutura. Sem inteligência, não há forma de discernir se se está interiormente vazio ou cheio. Sem trabalho, não há forma de exercitar os membros para se livrar das suas aflições.

Por isso, quando vai dormir, atraia a sua energia para os genitais; isto é chamado exercitar os tendões. Estique e contraia; isto é chamado exercitar os ossos. Deixe as suas ações e funções serem apropriadas, e a vitalidade fluirá como uma fonte. Em que época este método não funcionaria?»

Agora Yu passou a beber leite, e confortou a sua esposa, para que a tranquilidade fosse restaurada à sua casa.

Esta é o método de Shi Gui de gerir mente e energia.

9

WEN ZHI VISITOU o Rei Wei de Qi. O Rei Wei perguntou-lhe sobre o Caminho nestes termos: «Ouvi dizer que é versado no Caminho. Como já sou chefe de estado, não tenho tempo para ouvir tudo; quero apenas ouvir uma ou duas palavras sobre os essenciais do Caminho.»

Wen Zhi respondeu: «Eu compus trezentos ensaios sobre o Caminho, e dormir é o primeiro e principal.»

O Rei Wei perguntou: «Explique isto. O que devo comer à hora de dormir?»

Wen Zhi respondeu: «Vinho fino e alhos-franceses.»

O Rei Wei perguntou: «Por que recomenda alhos-franceses?»

Wen Zhi respondeu: «Quando os nossos antepassados praticavam agricultura, encontraram os alhos-franceses como a única erva perene, por isso designaram-na como tal. Os alhos-franceses recebem a energia do céu cedo, e recebem a energia da terra plenamente. Por isso, se pessoas fracas e tímidas comerem alhos-franceses, tornar-se-ão robustas; se pessoas cujos olhos não veem bem os comerem, terão visão clara. Se pessoas cujos ouvidos não ouvem bem os comerem, terão audição clara. Se os comer durante os três meses da primavera, as doenças não se desenvolverão, e os tendões e ossos aumentarão em força. Isto é chamado o rei das ervas.»

O Rei Wei disse: «Bom. E por que recomenda vinho?»

Wen Zhi respondeu: «O vinho é a energia vital dos cinco grãos. Quando entra no estômago, dispersa-se pelo sistema circulatório, penetrando a estrutura física e impregna-la-la. Vai profundamente no sistema sem requerer que se deite e durma. Por isso é um veículo para cem medicamentos.»

O Rei Wei disse: «Bom. Mas há algo que não é como disse. Quando as pessoas que sofrem de disenteria na primavera recebem alhos-franceses, por que lhes dão ovos em vez de vinho?»

Wen Zhi respondeu: «Isso também serve. As galinhas são animais yang; o seu chamamento ao amanhecer é claro enquanto esticam o pescoço e espalham as asas. Durante os três meses de verão, galinhas e alhos-franceses transmitem energia positiva (yang); é por isso que os taoistas os comem.»

O Rei Wei disse: «Bom. Agora por que recomenda dormir?»

Wen Zhi respondeu: «Dormir não é apenas uma atividade humana. Todas as aves, répteis, peixes, anfíbios e insetos precisam de comida para viver, e a comida precisa de sono para funcionar. O sono permite que a comida seja digerida e dispersa os medicamentos para circularem pelo corpo.

O sono é para a comida como o fogo é para o ouro. Por isso, se não dormir uma noite, não recuperará durante cem dias. Se a comida não

for digerida, será como ter uma bola no intestino. Isto produz apatia e prisão de ventre, degeneração e debilidade. Por isso os taoistas respeitam o sono.»

O Rei Wei disse: «Bom. Se eu sempre desfrutar de beber da noite para a noite, não ficarei doente?»

Wen Zhi respondeu: «Sem problema. Seja como as aves e os animais: aqueles que vão dormir cedo acordam cedo, aqueles que vão dormir tarde acordam tarde. O céu clareia, a terra escurece; os taoistas investigam esses fenómenos e não vão mais longe.

A energia da comida é absorvida subtilmente e circulada silenciosamente; durante a noite... a energia é enviada para todas as partes do corpo. Quando todas as partes do corpo estão vitalizadas de forma estável, é interiormente sólido enquanto exteriormente pacífico, por isso não tem erupções ou tumores. Esta é a consumação do Caminho.»

O Rei Wei disse: «Bom.»

10

QUANDO WANG QI apareceu na corte, o Rei Zhao de Qin perguntou-lhe sobre o Caminho nestes termos: «Ouço dizer que ingere yin para força ativa, e recolhe energia para vitalidade e clareza. O que devo fazer para prolongar a minha vida?»

Wang Qi respondeu: «Deve enfrentar o sol e a lua e recolher as suas luzes vitais. Coma pinhões e cedros, e beba o leite de animais em movimento. Por estes meios pode afastar a idade e restaurar robustez, brilhando com saúde. Evite fogo durante os meses de verão, usando um espelho solar para cozinhar. Então a mente será inteligente e brilhante.

Quanto à forma de se envolver em relações sexuais, a calma faz pela força. Torne a mente tão calma como água, conserve o orvalho espiritual dentro. Bata à porta de jade com o bastão de jade, a mente nem demasiado tensa nem demasiado solta. Pode dizer o que é melhor pela forma como a mulher suspira em resposta. Recolha a névoa espiritual, beba o caldo celestial, enviando-os para os órgãos internos para os armazenar profundamente.

Respire suavemente pelas manhãs, e a sua energia e corpo serão firmes..., a vitalidade será estável e duradoura. A paz de espírito é

atingida dentro, o superior e o inferior prosperam, os órgãos internos são estáveis, o rosto é lustroso. A vida dura tanto como o sol e a lua, e torna-se uma flor do céu e da terra.»

O Rei Zhao disse: «Bom.»

UNINDO O YIN E O YANG

1

DE UM MODO GERAL, a forma de iniciar o ato sexual é a seguinte. Dar as mãos e começar a acariciar desde os pulsos, seguindo pelos braços até às axilas, depois até aos ombros e à zona do pescoço. Acariciar em redor do pescoço, descendo depois até à cavidade da clavícula, sobre os mamilos, atravessando o ventre e subindo até às costelas. Ao chegar à vulva, massajar o clítoris. Aspirar a energia para vitalizar o espírito, e poderás ver para sempre e sobreviver enquanto o universo durar.

O clítoris é o vaso da união dentro da vulva; acaricia-o de baixo para cima, provocando excitação agradável em todo o corpo e sentimentos de jubilosa alegria. Mesmo que queiras, não realizes ainda o ato; abraça e beija, para descontrair e divertir-te.

A forma de brincar é a seguinte. Primeiro, quando a energia sobe e o rosto aquece, expira lentamente. Segundo, quando os mamilos da mulher ficam eretos e o nariz começa a pingar, abraça lentamente. Terceiro, quando as línguas se tornam doces e escorregadias, beija lentamente com a língua. Quarto, quando as coxas dela ficam húmidas com as suas secreções, move-te lentamente. Quinto, quando a sua garganta fica seca e engole saliva repetidamente, balança lentamente. Estes são chamados os cinco sinais do desejo.

Quando os cinco sinais estão todos presentes, monta-a e penetra-a, mas não totalmente, para fazer surgir a energia. Uma vez que a energia venha, penetra profundamente e investe para cima dentro dela, a fim de dispersar o calor. Repete o movimento de sobe e desce, sem deixar a energia parar, e a mulher atingirá um grande clímax.

Depois disso, realiza dez séries de movimentos, continua com os dez estilos de união, e mistura as dez maneiras de penetração. Quando o

ato sexual estiver a terminar, concentra a energia nos genitais, depois observa os oito movimentos, escuta os cinco sons e reconhece os dez sinais de consumação.

2

AS DEZ SÉRIES DE MOVIMENTOS significam dez vezes dez estocadas: primeiro dez, depois vinte, depois trinta, quarenta, cinquenta, sessenta, setenta, oitenta, noventa, cem. Retira e penetra sem ejacular. Se fizeres uma série sem ejacular, a tua visão e audição ficarão límpidas. Duas séries, e a tua voz será clara. Três, e a tua pele ficará lustrosa. Quatro, e as tuas costas e flancos serão fortalecidos. Cinco, e as tuas nádegas e coxas ganharão forma. Seis, e o teu trato urinário ficará desobstruído. Sete, e a tua ereção será extremamente firme e forte. Oito, e a tua pele resplandecerá. Nove, e participarás de um brilho espiritual. Dez séries fazem o corpo resistir.

Os dez estilos são os seguintes. O primeiro chama-se o rugido do tigre. O segundo chama-se o agarrar da cigarra. O terceiro chama-se a lagarta-medidora. O quarto chama-se o veado investindo com os chifres. O quinto chama-se o esticar da fénix. O sexto chama-se o macaco trepando. O sétimo chama-se o sapo. O oitavo chama-se o coelho a correr. O nono chama-se a libélula. O décimo chama-se o peixe a alimentar-se.

3

AS DEZ MANEIRAS de penetração são as seguintes. A primeira é estimular a parte superior da genitália feminina. A segunda é estimular a parte inferior. A terceira é estimular a esquerda. A quarta é estimular a direita. A quinta é fazê-lo rapidamente. A sexta é fazê-lo lentamente. A sétima é com baixa frequência. A oitava é com alta frequência. A nona é superficialmente. A décima é profundamente.

Os oito movimentos são os seguintes. O primeiro é o abraço, o segundo é estender os braços, o terceiro é esticar as pernas. O quarto é prender o parceiro de lado com as pernas, o quinto é prender por cima, o sexto é entrelaçar as coxas. O sétimo é o salto nivelado, o oitavo é a vibração.

O abraço serve quando queres que os ventres se toquem. Estender os braços é feito para estimular a parte superior da genitália da mulher e prolongar o ato. Esticar as pernas serve quando a penetração não é suficientemente profunda. A mulher prende as

pernas em redor do homem de lado quando deseja estimulação dos lados da sua genitália; quando o prende por cima, deseja estimulação profunda. Entrelaçar as coxas é feito quando a penetração é demasiado profunda. O salto nivelado serve quando se deseja penetração superficial. A vibração ocorre quando a mulher deseja que o homem continue por muito tempo.

A respiração rápida indica urgência interior. A respiração áspera indica o clímax. O suspirar indica que o prazer começou após a inserção do bastão de jade. A respiração pesada indica êxtase. Mordiscar e vibrar o corpo indicam que a mulher deseja que o homem continue mais tempo.

4

À NOITE, a vitalidade masculina é forte; de manhã, a vitalidade feminina acumulou-se. Quando o homem nutre a vitalidade da mulher com a sua própria, todos os vasos anteriores se excitam, o nível de energia e de sangue na pele eleva-se; assim, é possível abrir o que está fechado e desobstruir bloqueios, para que os órgãos internos recebam infusão e se reabasteçam.

5

OS DEZ SINAIS de consumação são os seguintes. Na primeira consumação, surge frescura. Na segunda, aparece um cheiro semelhante a osso queimado. A terceira é caracterizada por calor. Na quarta, há uma secreção oleosa. Na quinta, surge uma fragrância semelhante a cereais. Na sexta, há tanta lubrificação que se torna escorregadia. Na sétima, há prolongamento. Na oitava, a secreção da mulher é como gordura. Na nona, a secreção é pegajosa. Na décima, há enfraquecimento, enfraquecimento seguido de regresso da escorregadia e de renovação da frescura. Isto chama-se o acabamento final.

Sinais do acabamento final são o nariz da mulher a pingar e os lábios a empalidecerem, mãos e pés a tremerem, nádegas a erguerem-se da cama. O homem deve parar agora; é prejudicial esperar até a ereção desaparecer. Neste momento, a vulva está distendida de energia, e o espírito vital entra nos órgãos internos, onde produz um brilho misterioso.

DISCURSO SOBRE
A ORIENTAÇÃO SUPREMA
PARA O MUNDO

1

O IMPERADOR AMARELO perguntou ao Espírito da Esquerda: "O yin e o yang, as nove aberturas do corpo e os doze pontos principais nascem todos juntos, mas apenas os genitais 'morrem' ou perdem a sua função primeiro. Porquê?"

O Espírito da Esquerda disse: "Porque os genitais não são empregados em trabalho. Não são instrumentais na emoção, não ajudam a comer e a beber; a sua morada é muito escondida e não exposta ao sol, são usados apressada e rudemente, não esperam pela maturidade e não conseguem suportar o atrito da união – por isso se desgastam cedo. Evitamos os seus nomes e ocultamos os seus membros, usamo-los mais do que tudo sem restrição e sem propriedade; por isso, nascem com o corpo mas perdem a sua função individual primeiro."

2

SE UMA EREÇÃO não se torna grande, isso significa que a carne não está energizada. Se uma ereção não é firme, isso significa que os músculos não estão energizados. Se é firme mas não quente, isso significa que a mente não está energizada.

Se a usares quando a carne não está energizada, a ereção murcha. Se a usares quando a mente não está energizada, a ereção desaparece. Quando os três estão energizados, isso chama-se prontidão tripla.

3

(Sem texto)

4

Como a água, de forma obscura e penetrante, como as energias da primavera e do outono: o que já passou não é percebido, não se pode tirar proveito disso; o que ainda está por vir é invisível, olhamos para o que se apresenta. Cuidado! Esta questão do brilho espiritual reside em deter a ejaculação. Opera cuidadosamente a fechadura preciosa, e o brilho espiritual chegará.

Em geral, a prática física requer acumulação de vitalidade. Quando a vitalidade está plena, deve ser gasta; e quando a vitalidade falta, deve ser reposta. A reposição da vitalidade gasta faz-se quando ela escasseia.

Nesta prática, sentem-se juntos, com os rins, narizes e bocas próximos. Se avançares de repente e chegares precipitadamente, ejacularás em vão e a tua vitalidade perder-se-á. Como se pode impedir isto? Esvaziar e preencher têm constantes naturais; usa-as com cuidado e não as esqueças. Evita a fadiga excessiva, evita o esgotamento, e os teus tendões e ossos serão fortes. Para continuar, engole saliva e inspira ar fresco. Expira e inspira muito suavemente, até sentires-te pleno. Quando a energia destes três elementos em harmonia atinge o auge, o resultado é firmeza e força.

Se quiseres dominar isto, deves prestar muita atenção às instruções. Ao deter a emissão de sémen, podes alcançar uma longevidade extraordinária. Após uma vez, os teus olhos e ouvidos ficam claros. Uma segunda vez, a tua voz torna-se límpida. Uma terceira vez, a tua pele resplandece. Uma quarta vez, a tua coluna é fortalecida. Uma quinta vez, as tuas nádegas e coxas adquirem forma. Uma sexta vez, o teu trato urinário fica desobstruído. Uma sétima vez, a tua mente torna-se firme e forte. Uma oitava vez, ficas elevado de espírito. Uma nona vez, harmonizas-te com o céu e a terra. A décima vez produz o brilho espiritual extraordinário.

5

A ENERGIA tem oito pontos positivos e sete negativos. Se não conseguires aplicar os oito positivos e eliminar os sete negativos, então a energia física diminuirá para metade quando chegares aos quarenta; aos cinquenta, as tuas atividades declinarão; aos sessenta, a audição e a visão tornar-se-ão turvas; e aos setenta estarás murcho em baixo e debilitado em cima; a energia sexual não funcionará, lágrimas e muco correrão.

Há uma forma de restaurar a força: eliminar os sete negativos para apaziguar aflições, e usar os oito positivos para reforçar a energia. Assim, o idoso pode recuperar robustez, enquanto o robusto pode evitar a deterioração.

As pessoas instruídas vivem confortavelmente e comem e bebem o que desejam; a sua textura da pele é fina, a energia e o sangue

estão plenos, os seus corpos movem-se facilmente. Se forem demasiado apressados no ato sexual, não conseguem seguir o curso adequado; isto produz doença, suor, falta de ar, perturbação interna e confusão mental.

Se não conseguires curar isto, desenvolverás febre interna. Toma ervas e tratamentos de moxibustão para induzir energia, toma suplementos dietéticos para aumentar a força física. Se forças o ato sexual sem conseguires seguir o curso adequado, isso produzirá hemorroidas e inchaço escrotal; haverá distensão de energia e sangue, disfunção das aberturas corporais, debilidade nos membros superiores e inferiores, fístulas e úlceras. Por isso, usa habilmente os oito pontos positivos, elimina os sete negativos, e estes males não ocorrerão.

6

OS OITO PONTOS POSITIVOS são os seguintes. O primeiro é dominar a energia. O segundo é produzir humidade. O terceiro é saber o momento certo. O quarto é acumular energia. O quinto é a suavidade da lubrificação. O sexto é reforçar a energia. O sétimo é manter a plenitude. O oitavo é estabilizar a ereção.

7

OS SETE PONTOS NEGATIVOS são os seguintes. O primeiro é o bloqueio. O segundo é a fuga. O terceiro é o esgotamento. O quarto é a impotência. O quinto é a perturbação emocional. O sexto é o afastamento. O sétimo é o desperdício.

8

Para DOMINAR os oito pontos positivos, levanta-te ao amanhecer, senta-te ereto, endireita a coluna, relaxa as nádegas, contrai os músculos do períneo e conduz a energia aos teus órgãos sexuais. Isto chama-se produzir humidade.

Quando as carícias preliminares são mutuamente satisfatórias, e ambos querem, isso chama-se saber o momento certo.

Durante o ato, mantém as costas relaxadas, contrai os músculos do períneo e exerce pressão para baixo; isto chama-se acumular energia.

Não vás para dentro e para fora demasiado rápido, nem com demasiada frequência; desliza para dentro e fora suavemente e com controlo. Isto chama-se suavidade da lubrificação.

Quando estiveres prestes a sair da cama, retira-te ainda com ereção; isto chama-se reforçar a energia.

Ao terminar, respira profundamente, evita a agitação, reúne a energia e pressiona-a para baixo, esperando num estado de calma física; isto chama-se manter a plenitude.

Quando terminares, lava-te; retira-te ainda ereto. Isto chama-se estabilizar a ereção. Estes são chamados os oito pontos positivos.

9

OS SETE PONTOS NEGATIVOS são os seguintes. Quando o ato sexual é doloroso, isso chama-se bloqueio interno. Transpiração excessiva e ejaculação precoce durante o ato chamam-se fuga externa. Hiperatividade significa esgotamento. Incapacidade apesar do desejo chama-se impotência. Fazer o ato ofegante e descontrolado chama-se perturbação emocional. Forçar quando não há desejo significa afastamento. Fazer demasiado rápido significa desperdício. Estes são chamados os sete pontos negativos.

Portanto, se aplicares habilmente os oito pontos positivos e eliminares os sete negativos, os teus olhos e ouvidos serão claros e límpidos, o teu corpo será leve e ágil, a tua energia sexual tornar-se-á cada vez mais forte, prolongarás os teus anos, aumentarás a tua vida e viverás em felicidade duradoura.

10

OS SERES HUMANOS nascem capazes de fazer duas coisas sem aprender: uma é respirar, a outra é alimentar-se. Tudo o resto tem de ser aprendido e praticado. Assim, dado que a nutrição reforça a saúde enquanto a sensualidade a enfraquece, os sábios têm necessariamente regras para o coito entre homens e mulheres.

11

Assim, UM É "tigres a brincar", outro é "cigarra a agarrar-se", consciente da respiração externa. Um terceiro é "lagarta-medidora", um quarto é "veado erguendo os chifres". O quinto é "fénix abrindo as asas", consciente da respiração interna; o sexto é "macacos a agachar-se", consciente da respiração externa. O sétimo é "sapos", o oitavo é "coelhos a saltitar". O nono é "libélulas", consciente da respiração externa, o décimo é "peixe a alimentar-se". Estes são chamados os dez posturas.

Os dez refinamentos são energizar, engolir saliva, controlar o pénis, estimular o clítoris, assegurar o momento adequado, comungar no ato, mover suavemente, aguardar a plenitude, atingir o clímax juntos e descansar fisicamente.

As oito formas são: alto, baixo, esquerda, direita, profundo, superficial, rápido e lento.

Quando estiveres pronto para os dez refinamentos e preparado para as dez posturas, une-te à noite, usando uma variedade das oito formas. Antes de o suor escorrer, conduz a tua energia para os genitais, sustém a respiração e faz vibrar o baixo-ventre, desobstruindo os vasos e reforçando os ligamentos. Observa os oito movimentos da mulher, nota onde está a sua energia e presta atenção a como geme e suspira, para decidires o que fazer a seguir.

12

OS OITO MOVIMENTOS DELA são: abraçar, empurrar, esticar-se, esticar as pernas, cruzar as coxas, vibrar, prender de lado, prender por cima.

Os seus sons são respiração gutural, arfar, suspirar, gemer e mordiscar. Observa cuidadosamente os seus sons, para conheceres o seu coração; observa atentamente os seus oito movimentos, para saberes o que ela aprecia e o que é eficaz.

Quando ela abraça, quer que os ventres se toquem; quando empurra, quer estimulação isolada do monte de Vénus. Quando prende as pernas em redor do homem de lado, quer estimulação lateral. Quando cruza as coxas, significa que a penetração é demasiado profunda; quando estica as pernas, não é suficientemente profunda. Quando prende as pernas por cima do homem, significa que ele ainda

não penetrou totalmente. Quando vibra, é supremamente bom. Estes são chamados as oito observações.

Quando a energia sobe e os vossos rostos aquecem, beija lentamente. Quando os seus mamilos ficam eretos e o nariz escorre, abraça lentamente. Quando as vossas línguas estão finamente cobertas e escorregadias, une-te lentamente. Quando as suas coxas estão húmidas com secreções, move-te lentamente. Quando a sua garganta está seca e ela engole saliva, balança lentamente. Estes são chamados os cinco sinais. Estes referem-se a cinco expressões de desejo. Quando os cinco estão presentes, então podes iniciar o ato.

Quando uma ereção não atinge o tamanho pleno, significa que a carne não está energizada. Quando atinge o tamanho pleno mas não é dura, significa que o músculo não está energizado. Quando é dura mas não quente, significa que o ânimo não está presente. Quando os três estão energizados, então a penetração é possível.

Com uma consumação, surge frescura clara. Com a segunda, há um cheiro de osso queimado. Com a terceira, há calor ardente. Com a quarta, há secreção oleosa. Com a quinta, há um aroma semelhante a grão. Com a sexta, a secreção sexual é viscosa. Com a sétima, torna-se pegajosa. Com a oitava, torna-se gordurosa. Com a nona, espessa-se. Com a décima consumação, há clímax, clímax e retorno da escorregadia; uma energia renovada emerge.

A abertura e a câmara anterior da vulva, os lábios externos e internos, o clítoris, a entrada muscular da vagina, as paredes vaginais, frente e trás, direita e esquerda, a entrada do colo do útero: encontra-os e mantém-nos estimulados, terminando antes de perder a ereção. Conduz a energia para a carne e a pele, e coloca-a na cintura e no interior do corpo. Os lábios empalidecem, o suor escorre até atrás dos joelhos; agora contas as estocadas às centenas.

13

UM HOMEM QUE é um bom amante não se antecipa à mulher; só quando a mulher tem desejo é que um bom amante pode fazer amor. Não sejas precipitado, não sejas dominador; não forces, mas também não hesites. Tem o cuidado de ser lento para prolongar o ato, e tem o cuidado de ser gentil para manter o autocontrolo, para que não atinjas o clímax à beira do clímax; então a mulher ficará extremamente contente.

Respirar pela boca aberta expulsa a energia negativa e aumenta a energia positiva. Ofegar significa que a respiração se torna rápida; agora a genitália feminina abre-se. Suspirar é acompanhado por movimento rápido das nádegas para estimular os lábios. Gemer assinala prazer intenso e o início da tensão pré-orgásmica. Mordiscar significa que ela atingiu o clímax e quer continuar por mais tempo.

Assim, o macho é categorizado como yang, e o yang associa-se ao exterior, enquanto a fêmea é categorizada como yin, e o yin associa-se ao interior. A estimulação do homem é no exterior, enquanto a da mulher é no interior; isto chama-se a lógica do yin e do yang, a razão do feminino e do masculino. Se for feito de forma errada, a falha está simplesmente na metodologia.

O essencial no prazer entre mulheres e homens é a questão de fazê-lo devagar e continuar por muito tempo. Se o homem conseguir ir devagar e continuar por muito tempo, a mulher ficará extremamente satisfeita, sentindo por ele mais amizade do que os irmãos sentem uns pelos outros e mais amor do que os pais sentem pelos filhos. Aqueles que conseguem dominar esta ciência são chamados cavaleiros celestiais.

CURSOS DE EFICÁCIA E ORIENTAÇÃO

Um Curso de Eficácia

A eficácia superior não é ambiciosa; por isso é eficaz.
A eficácia inferior não esquece a recompensa, por isso carece de eficácia.

Quando a eficácia superior é não-artificial, não tem motivo oculto; a benevolência superior pratica-se ativamente, mas não tem motivo oculto.

Quando a eficácia superior é exercida deliberadamente, é feita com um propósito.

Quando as cortesanias superiores são desempenhadas, e ninguém lhes responde, então repetem-se de forma exagerada.

Assim, a eficácia é necessária depois de se perder a orientação, a benevolência é necessária depois de se perder a eficácia, o dever é necessário depois de se perder a benevolência, o ritual é necessário depois de se perder o dever.

O ritual é a magreza da fidelidade, e o início da desordem.

O saber avançado é resultado de orientação, mas também o início da ignorância.

Portanto, as grandes pessoas vivem pelo espesso, não pelo fino; vivem pelo substancial, não pelo superficial.

Assim, ficam com um e deixam o outro.

A realização imemorial da unidade foi assim:
o céu alcançou a unidade, pelo que se tornou claro;
a terra alcançou a unidade, pelo que se tornou firme;
o espírito alcançou a unidade, pelo que se vivificou;
os vales alcançaram a unidade, pelo que se encheram;
líderes e governantes alcançaram a unidade, pelo que se tornaram guias para o mundo.

Tal é a extensão disto que, se o céu não tivesse modo de ser claro, provavelmente se rasgaria; se a terra não tivesse modo de ser firme, provavelmente entraria em erupção; se o espírito não tivesse modo de se vivificar, provavelmente se gastaria; se os vales não tivessem modo de se encher, provavelmente secariam; se líderes e governantes não tivessem modo de ser nobres e elevados, provavelmente tropeçariam.

Portanto, se queres ser nobre, está enraizado na humildade; se queres ser elevado, baseia-se em rebaixar-te.

É por isso que líderes e governantes se chamam a si próprios órfãos, isolados e desafortunados; este é o seu uso da humildade como base, não é?

Assim, elevação repetida não é elevação, por isso não querem ser brilhantes como joias, mas duros como pedras.

Quando pessoas superiores ouvem orientação, executam-na diligente e competentemente.

Quando pessoas medianas ouvem orientação, é vaga e incerta.

Quando pessoas inferiores ouvem orientação, riem.

Se não rissem dela, não valeria a pena tomá-la por orientação.

Assim, há ditos estabelecidos:
Orientação para o esclarecimento parece disparates, orientação para

o progresso parece regressiva, orientação para a igualdade parece classificar.

A eficácia superior parece em perda, a grande pureza parece desgraça, a eficácia de largo alcance parece insuficiente, a eficácia construtiva parece casual.

A realidade básica parece mutável, a grande vastidão não tem margens.

Um grande vaso completa-se tarde, um grande som raramente se ouve.

A forma da Natureza é informe; a orientação está oculta, inominada. Mas só a orientação faz um bom início e uma boa conclusão.

A orientação atua por retorno e renovação, e funciona sem força nem agressão.

Tudo no mundo surge do ser, o ser surge do não-ser.

A orientação produz unidade, a unidade produz divisão, a divisão produz síntese, a síntese produz todas as coisas.

Todas as coisas carregam o negativo e abraçam o positivo, com uma energia ondulante que as harmoniza.

Toda a gente detesta ser órfã, isolada e desafortunada, e no entanto reis e senhores referem-se assim a si próprios.

Assim, as pessoas podem beneficiar com menos, e podem ser prejudicadas com mais.

O que os outros têm para me ensinar é também o que eu tenho para ensinar aos outros.

Assim, nem os poderosos nem os astutos podem escolher a sua morte; considero isto o pai do aprendizado.

O que é mais macio no mundo vence o que é mais duro no mundo; o não-ser penetra até onde não há fenda: por isto conheço o benefício da não-constrição.
Instrução não dita e benefício não-artificial raramente são alcançados no mundo.

Que te é mais caro, o teu nome ou o teu corpo?

Que significa mais para ti, o teu corpo ou os teus bens?

Que te aflige mais, o ganho ou a perda?

Quando há desejo extremo, há muita despesa; quando há muito acumulado, há muito a perder.

Portanto, se sabes quando tens o suficiente, não serás desonrado; e se sabes quando parar, não estarás em perigo.

Deste modo podes viver muito tempo.

A grande realização parece faltar a algo, mas o seu uso é inesgotável.

A grande plenitude parece vazia, mas a sua função é interminável.

A grande retidão parece inarticulada, a grande habilidade parece desajeitada, o grande excedente mantém-se fora de vista.

O movimento vence o frio, a quietude vence o calor; pela calma límpida, podes ser correto em todas as coisas do mundo.

Quando o mundo tem orientação, os corcéis são enviados de volta para adubar os campos; quando o mundo carece de orientação, cavalos de guerra são criados no campo.

Nenhum erro é pior do que a ganância, nenhuma calamidade é pior do que a insatisfação, nenhuma falta é mais preocupante do que o desejo de ganho.

Portanto, a suficiência do contentamento é sempre suficiente. Conhece o mundo sem sair pela porta, conhece o clima sem olhar pela janela. Quanto mais longe se vai, menos conhecimento há; assim, os sábios sabem sem ir, nomeiam sem ver, criam sem forçar.

Enquanto os que se esforçam por aprender ganham diariamente, os que praticam a orientação perdem diariamente, perdendo e ainda perdendo mais, até alcançarem a liberdade da artificialidade. Não tendo artificialidade, podem fazer tudo.

Os que desejam tomar o mundo estão sempre desinteressados; se tivessem interesse nele, seriam inadequados para o tomar.

Os líderes sábios estão sempre desprovidos de mente própria, usando a consciência de todas as perceções como mente. Veem o bem no bem, e mesmo naqueles que não fazem bem, ainda assim veem algum bem: isto é encontrar o bem. Confiam nos dignos de confiança, e quanto aos não confiáveis, confiam que o sejam: isso é confiança eficaz.

A presença de líderes sábios no mundo é conciliadora; turvam as suas mentes pelo mundo, de modo que todas as pessoas estão ao

alcance da sua visão e audição, e os líderes sábios incluem todos, com um sorriso inocente.

Avançamos para a vida e regressamos na morte. Existem treze associados da vida e treze associados da morte. Mas a vida do povo gera alvoroço e todos eles vão para os treze terrenos da morte. Porquê? Porque tomam o viver como vida.

Diz-se que aqueles que agarram bem a vida não evitam rinocerontes e tigres ao viajar pelas montanhas, não vestem armadura no exército; os rinocerontes não têm como os furar, os tigres não têm como os arranhar, as armas não têm como os perfurar. Porquê? Porque não há neles ponto fatal.

A orientação cria, a eficácia nutre, os seres dão forma, os instrumentos completam. É por isso que todos os seres honram a orientação e valorizam a eficácia. A nobreza da orientação e o valor da eficácia não são concedidos por ninguém, mas surgem naturalmente de si mesmos.

A orientação cria, nutre, desenvolve, amadurece, leva à frutificação, alimenta, sustenta e abriga. É criativa sem possessividade, construtiva sem presunção, desenvolvimental sem coação; isto chama-se eficácia discreta.

O mundo tem um início que é a fonte do mundo. Uma vez encontrada a fonte, conhece-se o produto. Uma vez conhecido o produto, regressa-se para preservar a fonte, e nunca se estará em perigo.

Fecha as aberturas, encerra as portas, e nunca serás atormentado.

Abre as aberturas e gere os assuntos, e nunca serás salvo.

Notar o pequeno chama-se clareza, manter-se flexível chama-se força. Usando a luz, depois regressa à clareza, e nada deixarás de nocivo. Isto chama-se seguir o constante.

Se temos algum conhecimento para praticar a grande orientação, apenas o desvio é de temer. A orientação é simples, mas as pessoas são muito obstinadas.

Quando os tribunais estão muito arrumados, mas os campos muito cheios de ervas daninhas e os celeiros muito vazios; usar roupas coloridas e levar espadas afiadas; comer até à saciedade e possuir riqueza em excesso, isto chama-se a arrogância dos ladrões. A arrogância dos ladrões não é guia!

O que é bem construído não se desfaz, o que é bem embrulhado não se solta; os seus herdeiros prestam-lhes honra sem fim.

Desenvolve-a no indivíduo, e a eficácia é real; desenvolve-a no lar, e a eficácia é mais do que suficiente. Desenvolve-a na comunidade, e a eficácia cresce; desenvolve-a no estado, e a eficácia abunda.

Desenvolve-a em todo o mundo, e a eficácia é universal.

Vê o indivíduo como indivíduo, vê a família como família, vê a comunidade como comunidade, vê o estado como estado, vê o mundo como mundo. Como sei que o mundo é assim? Assim mesmo!

A profundidade da eficácia interior é comparável a um recém-nascido, que abelhas, insetos e cobras não picam nem mordem, aves de rapina e bestas selvagens não arrebatam. Os seus ossos e tendões são fracos e suaves, contudo o seu aperto é firme; nada sabe de união sexual, e ainda assim o seu órgão ergue-se: isto é o epítome da vitalidade. Pode chorar o dia inteiro sem ficar rouco: isto é o epítome da harmonia.

A harmonia chama-se o constante; conhecer o constante chama-se esclarecimento. Reforçar a vida chama-se auspicioso; quando a mente emprega energia, isso chama-se força. Quando os seres atingem o auge do poder, envelhecem; isto chama-se sem orientação. O sem orientação perece rapidamente.

Aqueles que sabem não dizem, aqueles que dizem não sabem. Fecha as aberturas, encerra as entradas; suaviza a luz, funde-te com o pó; embota a agudeza, desfaz as complicações. Isto chama-se a igualdade mística, pela qual não podes ser abordado, mas também não podes ser afastado; não podes ser ajudado, e não podes ser prejudicado; não podes ser valorizado, e não podes ser desprezado, e assim és o mais nobre do mundo.

Usa a convenção para governar um estado, usa a surpresa na ação militar, usa o desinteresse para tomar o mundo. Como sei que é assim? Quando há muitos tabus no mundo, o povo torna-se cada vez mais pobre. Quando o povo tem muitas armas, a nação torna-se mais obscurecida. Quando o povo é muito astuto, coisas estranhas surgem cada vez mais. Quanto maior a articulação das regras de lei, mais bandidos e fora-da-lei existem.

Portanto, um governante sábio diz: "Se eu nada fizer, o povo naturalmente será civilizado. Se eu for amante da quietude, o povo naturalmente será íntegro. Se eu for desinteressado, o povo

naturalmente se tornará rico. Se eu não quiser querer, o povo naturalmente será inocente."

Quando a administração é não-invasiva, o povo é puro e simples. Quando a administração é intrusiva, o povo é carente e desejoso.

O desastre repousa na fortuna, a fortuna está oculta no desastre. Quem conhece o fim? Haverá algo normal? Quando o normal se tornou excecional, o bom também se torna mau; a confusão das pessoas é certamente de longa duração!

Portanto, sê correto sem ser cortante, sê puro sem ser crítico, sê direto sem ser opressor, sê esclarecido sem ser ofuscante.

Num governo e numa religião, em ambos, o melhor é ser económico. Só sendo económico se pode alcançar a ordem prontamente. Isto chama-se dupla acumulação de eficácia. Pela dupla acumulação de eficácia, nada é impossível. Quando nada é impossível, nenhum limite pode ser determinado. Quando nenhum limite pode ser determinado, é possível ter um estado. A matriz de possuir um estado torna possível perdurar. Isto chama-se aprofundar a raiz e solidificar o tronco, o caminho para a longa vida e a visão duradoura.

Governa um grande estado como cozinhar peixe pequeno; usa a orientação para construir o mundo. Então os espíritos não são sagrados. Não que não sejam sagrados, mas os seus poderes sobrenaturais não ferem as pessoas. Os líderes sábios também não causam mal. Uma vez que nenhum fere o outro, as suas eficácias combinam-se para alcançar o objetivo.

Uma grande nação flui para baixo; feminina para o mundo, é um ponto de encontro para o mundo. O feminino supera sempre o masculino pela quietude. Quando permanece quieto, é apropriado estar em posição inferior. Assim, uma grande nação, rebaixando-se a um pequeno estado, toma um pequeno estado. Um pequeno estado, rebaixando-se a uma grande nação, recebe de uma grande nação. Assim, pode-se tomar sendo inferior, ou pode-se ser tomado pelo inferior. Portanto, uma grande nação só deseja incluir e nutrir o povo; um pequeno estado só deseja unir-se e servir o povo. Para que ambos alcancem o seu desejo, o grande deve estar mais baixo.

A orientação é o que mantém todas as coisas juntas; o tesouro das pessoas boas, é o que protege as pessoas que não são boas. Belas obras podem ser vendidas, ações reverenciais podem pesar sobre o povo; mesmo que as pessoas não sejam boas, por que abandonariam

isto? Portanto, quando o governante de todos estabelece o gabinete interior, ainda que haja apresentação de insígnias cerimoniais de jade e equipas de quatro cavalos, isso não é tão bom como proceder calmamente com esta orientação.

Porque foi esta orientação valorizada desde a antiguidade? Não se diz que os que procuram encontram por ela, enquanto os que erram se libertam por ela? Portanto, é o que há de mais valioso no mundo.

Age sem artifício, trabalha sem servilismo, saboreia o insípido. Torna o pequeno grande, torna o pouco muito. Responde ao ódio com graça, planeia o difícil enquanto ainda é fácil.

As maiores coisas do mundo são feitas enquanto ainda são pequenas; por isso, os líderes sábios nunca fazem coisas grandes, e assim conseguem alcançar a grandeza. Aqueles que concordam demasiado facilmente são inevitavelmente pouco confiáveis; aqueles que tornam tudo demasiado fácil certamente terão muita dificuldade. Portanto, os líderes sábios acabam sem dificuldade por considerarem as coisas difíceis.

É fácil segurar o que está em repouso, fácil planear o que ainda não surgiu. É fácil dividir o que é frágil, fácil dissolver o que é ténue. Faz antes de existir, governa antes de se descontrolar. Árvores enormes crescem de rebentos, altos edifícios erguem-se de montes de terra, as maiores alturas começam a teus pés. Forçar para fazer isto é estragá-lo; tentar agarrar isto é perdê-lo. Portanto, os sábios não forçam nada, e assim não estragam nada; não se apegam a nada, e assim não perdem nada.

As pessoas falham sempre nos seus negócios justamente quando estão prestes a ter sucesso; por isso, sê tão cuidadoso no fim como no início, e nenhum negócio falhará. Portanto, os sábios não querem querer, e não valorizam bens difíceis de obter; aprendem a não imitar e corrigem os erros da multidão. Conseguem assistir à espontaneidade natural de todos os seres e não ousam criar artificialidades.

A prática da orientação nos tempos antigos não era tornar as pessoas intelectuais, mas torná-las inocentes. O que torna as pessoas indisciplinadas é a sua astúcia; assim, governar um estado com astúcia é minar o estado, enquanto governar um estado com inocência é uma bênção para o estado. Estar sempre consciente destes dois é também um modelo de reflexão; estar sempre consciente dos modelos de reflexão chama-se eficácia oculta.

A eficácia oculta é profunda, de longo alcance; é o oposto das coisas, mas assim alcança grande harmonia.

A razão pela qual rios e oceanos podem ser reis de todos os vales é porque estão mais baixos; é assim que podem ser reis de todos os vales. Portanto, quando os sábios desejam elevar-se acima do povo, rebaixam-se a eles na sua fala; quando querem liderar o povo, colocam-se atrás deles em estatuto. Assim, as pessoas não os magoam mesmo que estejam à frente; as pessoas não os consideram um fardo mesmo que estejam no topo. Todos no mundo os promovem de bom grado sem se cansarem deles. Não é porque não são contenciosos, de modo que ninguém no mundo pode contender com eles?

Um pequeno estado tem poucas pessoas; deixa-as ter armas, mas ninguém as usa; deixa-as respeitar a morte e evitar afastar-se. Têm barcos e carros, mas não os montam; têm armaduras e armas, mas não as utilizam.

Permite que as pessoas regressem a uma tecnologia simples: desfrutam da sua comida, gostam da sua roupa, apreciam os seus costumes, estão em paz nas suas casas. O estado vizinho pode estar tão perto que os gritos dos galos e dos cães se podem ouvir, e ainda assim o povo nunca lá foi em toda a sua vida.

Palavras verdadeiras não são embelezadas, palavras embelezadas não são verdadeiras. Aqueles que sabem não generalizam, aqueles que generalizam não sabem. Qualidade não é quantidade, quantidade não é qualidade.

Os sábios não acumulam nada, pois usam-no para ajudar o povo; quanto mais eles próprios têm, como é dado aos outros, maior é a sua própria abundância. Assim, a orientação da Natureza é ajudar e não prejudicar; a orientação para as pessoas é agir beneficamente e não ser contencioso.

Todos no mundo pensam-se grandes, mas os grandes não se importam; na verdade, só por não se importarem é que podem ser grandes — se se importassem, eventualmente tornar-se-iam mesquinhos.

Eu tenho sempre três tesouros, que guardo e valorizo: o primeiro é a bondade, o segundo é a economia, o terceiro é não presumir ser a cabeça do mundo.

Pela virtude da bondade, pode-se ser corajoso; pela virtude da economia, pode-se ser versátil; pela virtude de não presumir estar à frente do mundo, pode-se tornar-se o principal dos funcionários bem-sucedidos. Agora, se renunciares a essa bondade e coragem, se renunciares a essa economia e versatilidade, se renunciares a essa humildade e preeminência, então morrerás.

Se fores para a batalha com bondade, prevalecerás; usa-a para defesa, e estarás seguro. Quando a Natureza está para estabelecer as pessoas, parece envolvê-las com bondade.

Assim é que os bons guerreiros não são militaristas, os bons lutadores não se encolerizam, e aqueles que são bons a vencer adversários não se deixam apanhar nisso. Aqueles que são bons a empregar pessoas agem como se estivessem sob elas; isto chama-se a eficácia da não-contenda. Isto chama-se empregar pessoas, isto chama-se companheirismo com a Natureza; é a realização suprema dos tempos imemoriais.

Há ditados sobre operações militares:

"Não presumimos iniciar ação, mas defenderemos."

"Não presumimos avançar um palmo, e estamos dispostos a recuar um pé."
Isto chama-se levar a cabo sem manobras, sem sacudir punhos, sem agarrar armas; é assim que se chega a não ter inimigos!

Nenhuma calamidade é maior do que ignorar inimigos; ignorar inimigos, e estás perto de perder o que valorizas. Assim, um guerreiro é deafetado pela vitória, e o compassivo prevalecerá.

As minhas máximas são muito fáceis de reconhecer e fáceis de pôr em prática; contudo ninguém no mundo as consegue reconhecer, e ninguém as consegue pôr em prática. As máximas têm uma origem, as tarefas têm um mestre, só que ninguém sabe; por isso não me conhecem. Aqueles que me conhecem são raros; assim sou valioso.

Assim é que as pessoas sábias vestem roupas rudes ocultando um tesouro. É excelente saber inocentemente; é doentio fingir conhecimento ignorantemente. A razão pela qual as pessoas sábias não são doentes é que consideram a doença doente; é assim que evitam a doença.

Quando as pessoas não estão aterrorizadas, então é que a grande imponência está à beira da perfeição. Não têm desprezo pelas suas

casas, não se cansam do seu sustento. Simplesmente porque não se cansam deles, não são cansativas.

Assim é que os sábios conhecem-se a si mesmos mas não se exibem; cuidam de si mesmos, mas não se exaltam. Assim, deixam um e tomam o outro.

Coragem no atrevimento é assassina, coragem na não-presunção é vivificante; ambas podem ser úteis ou prejudiciais. Quem conhece a razão do que a Natureza detesta? Assim, a orientação da Natureza é vencer bem sem lutar, responder bem sem nada ser dito, surgir espontaneamente sem ser chamado, retribuir com boas estratégias.

A rede da Natureza é vasta, com grandes aberturas, mas nada deixa escapar. Se o povo fosse constante e consciencioso mas não temesse a morte, como poderia a execução intimidá-los? Se o povo fosse constante e temesse a morte, e quem quer que fizesse algo excêntrico pudesse ser capturado e morto, quem ousaria?

Quando o povo está constantemente e inevitavelmente temeroso da morte, então há sempre carrascos. Aqueles que matam no lugar dos carrascos estão a cortar no lugar do carpinteiro; e aqueles que cortam no lugar do carpinteiro raramente evitam ferir as mãos.

Quando o povo passa fome, é porque é demasiado taxado; é por isso que passa fome. Quando os camponeses são indisciplinados, é porque os líderes agem para os seus próprios fins; é por isso que há desordem. Quando as pessoas menosprezam a morte, é por causa da intensidade da sua busca pela vida; é por isso que menosprezam a morte.

Só aqueles que não usam a vida como razão para artificialidades são os que valorizam inteligentemente a vida.

As pessoas são maleáveis quando nascem, e rígidas quando morrem. Todos os seres, até plantas e árvores, são tenros quando nascem e quebradiços quando morrem. Assim, a rigidez é associada à morte, a flexibilidade é associada à vida. Quando militaristas são fortes, não vencem; quando as árvores são fortes, são resistentes. Assim, os gigantes poderosos estão abaixo, enquanto os fracos flexíveis estão acima.

A orientação da Natureza é como esticar um arco: abaixa o alto e eleva o baixo, reduz o excesso e aumenta o que falta. O caminho dos humanos é tirar aos que não têm e dar aos que têm. Quem pode ter

um excedente e ter modo de, a partir dele, servir a Natureza? Apenas alguém guiado, ao que parece.

Portanto, os sábios agem sem possessividade e triunfam sem presunção. São assim porque não querem parecer sábios.

Nada no mundo é mais maleável do que a água, mas nada a ultrapassa em atacar o duro e o forte; isso porque nada a pode alterar. Todos no mundo sabem que a água pode vencer o que é duro, e que o ceder pode vencer a força, mas ninguém consegue praticar isto.

Portanto, os sábios dizem que aquele que aceita a crítica da nação é senhor da terra; aquele que aceita a má fortuna da nação é senhor do mundo. Verdadeiras máximas parecem paradoxais.

Quando harmonizas grandes inimigos mas a amargura há de permanecer, como pode isso ser considerado bom? Assim, as pessoas sábias mantêm a sua parte do acordo e não pressionam os outros; os eficazes assumem responsabilidade pelas promessas, os ineficazes encarregam-se das exigências.

A orientação da Natureza é imparcial; está sempre presente para as pessoas boas.

Um Curso em Orientação

A orientação pode ser articulada, mas não num curso imutável; os termos podem ser definidos, mas não uma terminologia fixa. O não-ser chama-se o início de todas as coisas, o ser chama-se a mãe de todas as coisas. Portanto, a paixão constante sem desejo é usada para observar o subtil, enquanto a intenção constante é usada para observar o que ele chama. Estes dois vêm da mesma fonte mas têm nomes diferentes; isto chama-se o mistério dos mistérios, o portão das subtilezas.

Quando todos reconhecem "beleza" como beleza, isto é mau. Quando todos reconhecem "bem", isto não é bom. Afirmação e negação produzem-se mutuamente, dificuldade e facilidade complementam-se, longo e curto formam-se mutuamente, alto e baixo cumprem-se mutuamente, pensamento e voz conformam-se mutuamente, antes e depois seguem-se mutuamente — estas são constantes.

Portanto, as pessoas sábias vivem sem artificialidade e agem segundo o ensino não dito; tudo começa sem a sua iniciativa, agem

sem dependência, triunfam sem presunção. Só por não serem presunçosas quanto a isso evitam a sua perda.

Abster-se de exaltar a esperteza faz com que o povo não compita. Abster-se de valorizar bens difíceis de obter faz com que o povo não seja ladrão. Abster-se de ver o desejável faz com que o povo não enlouqueça. Assim, o governo dos líderes sábios esvazia a mente e preenche o centro, enfraquece as ambições e fortalece os ossos, fazendo sempre com que o povo seja inocente, não ganancioso.

Fazem com que os sofisticados não sejam ousados; não inventam artificialidades, e é só isso — assim nada está fora de ordem.

A orientação é aberta, por isso a sua aplicação não tem limite; é tão profunda que parece ser a fonte de todas as coisas. Embota arestas afiadas, desfaz emaranhados, harmoniza o esclarecimento, assimila-se ao mundo. Submersa nas profundezas, parece que pode estar lá; não sei de quem é descendência, antes da criação das formas.

O céu e a terra são desumanos; para eles, todos os seres são cães de palha. Quando os governantes não são humanos, tratam os camponeses como cães de palha.

O espaço entre o céu e a terra, como um fole, é vazio e ainda assim nunca se esgota, produzindo mais com o movimento. O aprendizado formal esgota-se de recursos vez após vez; não se compara a manter-se no centro. Purifica o espírito e não ficarás mórbido; isto chama-se a abertura do feminino místico. O feminino místico chama-se a raiz do universo; uma continuidade subtil, está de facto lá; aplica-o sem esforço.

O céu dura, a terra perdura. A razão pela qual o céu e a terra são duradouros e persistentes é que não se nutrem a si próprios; por isso podem viver longamente. Assim, os sábios retiram-se de si mesmos e, desse modo, assumem a dianteira; excluem-se a si mesmos e, desse modo, sobrevivem. Não é por causa do seu altruísmo que conseguem alcançar os seus próprios interesses?

O bem superior é como a água: a água beneficia todos os seres, e também repousa silenciosamente onde a maioria das pessoas não gosta de estar; assim, aproxima-se da orientação.

A bondade da morada é localização; a bondade do coração é profundidade; a bondade da previsão é natural; a bondade da fala é confiabilidade. A bondade do governo é ordem; a bondade do

trabalho é capacidade; a bondade da ação é oportunidade. Mas só pela não-contenda podes ser impecável.

Continuar a encher não é tão bom como parar; uma ponta afiada não pode ser mantida para sempre; ainda que ouro e jade encham as casas, ninguém os pode manter seguros. Os ricos de alta classe que são altivos deixam um legado de censura; retirar-se quando o trabalho está feito é o caminho orientador da Natureza.

Honrando o espírito criativo, mas abraçando a unidade, podes evitar a alienação? Concentrando energia, tornando-a flexível, podes ser infantil? Limpando o espelho da perceção subtil, podes torná-lo impecável? Cuidando do povo, governando a nação, podes fazê-lo sem astúcia? À medida que as portas da Natureza se abrem e fecham, podes ser recetivo? À medida que a compreensão clara alcança tudo, podes permanecer inocente? Criando e desenvolvendo, criando sem possessividade, promovendo sem dominar; isto chama-se eficácia discreta.

Trinta raios, o mesmo cubo; é no vazio que reside a função da roda. Quando moldas o barro num vaso, é no vazio que reside a função do vaso de barro. Quando abres portas e janelas, é no vazio que o quarto é funcional. Assim, tens algo para o benefício, e tens o nada para a função.

As cores cegam os olhos das pessoas, as corridas e a caça enlouquecem as suas mentes. Bens difíceis de obter tornam o comportamento das pessoas errático, especiarias confundem os paladares, sons ensurdecem os ouvidos. Assim, o governo dos sábios é para as entranhas, não para os olhos: deixam o último e tomam o primeiro.

O favor e a desgraça assustam-te; o estatuto elevado aflige muito a tua pessoa. O que significa dizer que o favor e a desgraça te assustam? O favor é inferior: ganhá-lo, e ficas assustado; perdê-lo, e ficas assustado. Isto significa que o favor e a desgraça te assustam. O que significa dizer que o estatuto elevado aflige muito a tua pessoa? A razão pela qual temos tantos problemas é porque somos demasiado pessoais; se fôssemos impessoais, que problemas teríamos?

Como pode o mundo ser confiado a aqueles que esperam trabalhar pelo mundo para os seus próprios interesses pessoais? Como pode o mundo ser confiado a aqueles que gostam de trabalhar pelo mundo pelas suas próprias razões pessoais?

O que é invisível quando olhas chama-se subtil. O que é inaudível quando escutas chama-se rarefeito. O que é intocável ao tato chama-se eternamente constante. Estes três são incalculáveis, por isso são combinados em um. O um não é confuso acima nem indistinto abaixo; uma continuidade inquebrada, não pode ser nomeada, revertendo novamente à abstração. Isto chama-se o estado informe, a imagem do abstrato. Isto chama-se indefinido: ainda que o teu olhar o siga, não podes ver-lhe as costas; ainda que saias para o encontrar, não lhe vês a cabeça.

Mantém-te fiel à orientação para o presente a fim de controlar o que existe no presente, e assim conhecer a origem perene; isto chama-se a regra orientadora. Aqueles que aplicaram bem a orientação antigamente eram subtis, misteriosos, com um domínio inexplicável, tão profundos que eram inescrutáveis. Só por serem inescrutáveis é que eram poderosos. Para os descrever, diria que eram hesitantes, como se atravessassem um rio no inverno; eram prudentes, como se estivessem atentos a tudo em redor; eram dignos, como se fossem hóspedes; eram difusos, como humidade a infiltrar-se; eram simples, como madeira não talhada; eram profundos, como águas impenetráveis; eram abertos, como vales imensos.

Quando as coisas estão turvas, acalma-te, e elas clarearão gradualmente; prossegue, e o ímpeto cresce gradualmente. Aqueles que mantêm esta orientação não querem excessos; assim conseguem usar as coisas plenamente e não continuar a produzi-las.

Alcançar a abertura é realização, manter a calma é mestria: como tudo age em concerto, uso isto para observar o seu retorno.

Para os seres, em toda a sua variedade, cada um retorna; regressar à raiz chama-se calma — isto chama-se regresso à vida. O regresso à vida é perene; conhecer o perene é esclarecimento. Não conhecer o perene é confusão; os confusos causam mal. Conhece o perene, e serás de mente aberta; mente aberta é imparcialidade, imparcialidade é a mais alta nobreza, a mais alta nobreza é a própria Natureza. A Natureza é orientação em si; a orientação é eterna, nunca esgotada em toda a tua vida.

Os grandes líderes são apenas conhecidos por existirem, os seguintes são elogiados com carinho; depois destes são temidos, enquanto os mais baixos são desprezados, pois não são suficientemente confiados. Quando há desconfiança, provém do alto valor que é dado

à fala. Realizando o trabalho, conduzindo os seus assuntos, o povo comum pensa que tudo acontece pela natureza.

Assim é que, quando a orientação universal é abandonada, surgem "humanidade" e "dever". Quando surge o conhecimento, então há grande artificialidade. Quando os parentes estão em desarmonia, então há "obediência" e "bondade". Quando um estado está obscurecido e confuso, então há "ministros virtuosos".

Elimina a reputação e abandona o reconhecimento, e o povo beneficiará cem vezes. Elimina o "humanitarismo" e abandona o "dever", e o povo regressará à obediência e à bondade. Elimina a esperteza e abandona o lucro, e ladrões e salteadores não existirão. Mesmo estas três máximas devem-se a lacunas na cultura, às quais é preciso fazer referência.

Vendo o básico, abraça a simplicidade, reduz o egoísmo e minimiza os desejos. Mesmo sem aprendizado formal não há problema: quão distantes estão "olá" e "ei"? Quão distantes estão gostar e não gostar?

Aqueles a quem os outros temem não podem deixar de temer os outros; quão vergonhoso é o seu desequilíbrio!

A maioria das pessoas é ruidosa, como quando fazem churrascos e passeiam na primavera. Eu sou silencioso, não dou sinal, como um bebé que ainda não sorriu, contido, como se não pertencesse a lugar nenhum. A maioria das pessoas tem de sobra; eu tenho o coração de um simplório, sem elaboração, descomplicado. A maioria das pessoas é brilhante; só eu sou obscuro. A maioria das pessoas é curiosa; só eu sou reservado, insondável como o oceano, com uma perspetiva infinita. A maioria das pessoas tem motivos; só eu permaneço à porta do potencial sem nada que cause humilhação: o meu desejo é único, diferente dos outros; valorizo alimentar-me da fonte.

A capacidade de grande eficácia só acompanha a orientação. Concretamente, a orientação é indefinível, mas embora indefinível, há imagens nela; embora indefinível, há algo nela. Misteriosa e impenetrável, há vitalidade nela; essa vitalidade é muito real, contendo verdade. Daqui em diante e para sempre, isto chama-se não se afastar, pois acompanha todos os começos. Como sei que todos os começos são assim? Por isto.

Os fanfarrões não permanecem; os que se olham a si mesmos não são ilustres, os que se veem a si mesmos não são esclarecidos. Os

arrogantes não têm sucesso, os presunçosos não crescem. No decorrer da vida, isto chama-se consumo excessivo e comportamento exagerado; as pessoas podem desgostar disso, por isso aquele que tem desejos não deve apegar-se a eles.

Sê indireto para segurança, sê sinuoso para precisão; quando deprimido, serás reabastecido, quando exausto, serás renovado. Menos é ganho, mais é confusão; portanto, os líderes sábios mantêm-se na unidade ao praticar o governo do mundo: não se olham a si mesmos, por isso são distintos; não se veem a si mesmos, por isso são esclarecidos. Não são arrogantes, por isso têm sucesso; não são presunçosos, por isso podem crescer. Simplesmente porque não contendem, ninguém pode contender com eles.

O antigo ditado, "Sê indireto para segurança", é de facto um ditado subtil — é disso que se trata a sinceridade.

É natural falar pouco; um vendaval não dura toda a manhã, uma tempestade não dura todo o dia. Quem faz isto? O céu e a terra. E mesmo eles não conseguem mantê-lo para sempre; quanto menos os humanos!

Assim, aqueles que trabalham na orientação identificam-se com a orientação; os eficazes identificam-se com a eficácia, os perdedores identificam-se com a perda. Aqueles que se identificam com a eficácia também são recompensados pela orientação, enquanto aqueles que se identificam com a perda também se perdem da orientação.

Há algo indiferenciado antes da origem do céu e da terra; inacessível, totalmente silencioso, independente e imutável, pode ser considerado a matriz do universo. Não sei o seu nome; intitulo-o o caminho orientador. Insisto em chamá-lo grande, no sentido de ter alcance, alcance no sentido de ampla aplicação, ampla aplicação que regressa ao básico.

A orientação é importante, a atmosfera mental é importante, o ambiente físico é importante e a liderança é importante. Há quatro coisas importantes para uma nação, e a liderança é uma delas. As pessoas são condicionadas pelo ambiente físico, o ambiente físico é condicionado pela atmosfera mental. A atmosfera mental é condicionada pela orientação, a orientação é condicionada pela adaptabilidade inerente.

A gravidade é a raiz da leviandade, a calma é a governante da excitação; por estes meios, as pessoas cultas podem viajar o dia

inteiro sem deixar o seu equipamento para trás. Mesmo que tenham um alto cargo e uma morada segura, permanecem distantes.

Que se pode fazer acerca de monarcas de grande poder que desprezam o mundo em função dos seus interesses pessoais? Pela leviandade, perdem a raiz; pela excitação, perdem a soberania.

Um viajante hábil não deixa rastos, um orador hábil não comete erros, um calculador hábil não precisa de marcadores. O que é habilmente fechado não tem fechadura, e ainda assim não pode ser aberto. O que é habilmente atado não pode ser desatado, embora não haja corda a atar.

Assim, os sábios salvam sempre habilmente as pessoas e nunca abandonam as pessoas, e nunca abandonam o que é útil nas coisas; isto chama-se extensão do esclarecimento. Assim, as pessoas boas são professoras das pessoas boas, e as pessoas que não são boas são a matéria-prima das pessoas boas. Se não valorizares os professores e não cuidares da matéria-prima, mesmo que sejas conhecedor estarás muito confuso; isto chama-se uma subtileza essencial.

Conhecendo o masculino, preserva o feminino; sê recetivo ao mundo, e a eficácia consistente permanece, regressando à inocência. Conhecendo a pureza, preserva a ignomínia; sê sempre aberto ao mundo, e a eficácia consistente será suficiente, regressando novamente à simplicidade. Conhecendo o branco, preserva o negro, como modelo para o mundo, e a eficácia consistente não desaparecerá, regressando novamente ao infinito.

Quando um todo é diversificado, há funções específicas; quando os sábios são empregados, tornam-se oficiais e líderes. Mas não há divisão no sistema global.

Os generais querem tomar o mundo, e até tentam fazê-lo; como eu vejo, não podem. Pois o mundo é um instrumento subtil, não algo que se possa tentar. Aqueles que tentam estragam-no; aqueles que o agarram perdem-no. As coisas podem ir e podem seguir, podem aquecer e podem quebrar, podem expandir e podem colapsar; assim, o sábio evita o extremo, evita o grandioso, evita o extravagante.

Aqueles que assistem os líderes humanos com orientação não coagem o mundo com armamento; estas coisas tendem a virar-se contra eles — onde os exércitos habitam, crescem silvas.

Os peritos são eficazes, e só isso; não usam isso para tomar poder. Eficazes sem arrogância, eficazes sem presunção, eficazes sem

orgulho, são eficazes por não terem escolha. Permanecer nisto chama-se eficácia sem coação.

Quando os seres atingem o auge da força, envelhecem; isto chama-se sem orientação. O sem orientação morre prematuramente.

As armas são ferramentas nefastas; as pessoas podem desgostá-las, por isso aqueles que têm desejos não se apegam a elas. Em casa, as pessoas cultas estimam a esquerda, em guerra estimam a direita; assim, as armas não são as ferramentas das pessoas cultas. As armas são instrumentos funestos; usando-as apenas quando inevitável, é melhor permanecer afastado e não glorificar a guerra.

Se glorificas a guerra, estás alegremente a matar pessoas; se alegremente matas pessoas, não podes assim conquistar a tua vontade no mundo.

Assim, os eventos auspiciosos elevam a esquerda, enquanto os eventos fúnebres elevam a direita; assim, os comandantes assistentes estão à esquerda, enquanto os generais principais estão à direita, significando que as suas posições são como em funerais.

Quando os mortos são muitos, chora-os com tristeza; quando tiveres vencido uma guerra, observa a ocasião com ritos de luto.

A orientação é sempre anónima; é simples e mínima, mas ninguém no mundo ousa presumir administrá-la. Se senhores e reis a pudessem observar, todos recorreriam a eles. Céu e terra combinam-se para chover orvalho doce; sem que o povo o cause, é naturalmente equitativo.

Começa a organizar, e tens títulos; uma vez que tenhas títulos, deves saber quando parar; saber quando parar é como evitar o perigo. A existência da orientação no mundo é como o pequeno regato que alimenta os rios e mares.

Aqueles que conhecem os outros são inteligentes, aqueles que conhecem a si mesmos são esclarecidos. Aqueles que vencem os outros são fortes, aqueles que vencem a si mesmos são poderosos. Aqueles que estão contentes são ricos, aqueles que agem com firmeza têm vontade. Aqueles que não perdem o seu lugar perduram, aqueles que morrem mas não são esquecidos são imortais.

A orientação é universal; pode ser adaptada a fins maiores ou menores. Quando completa uma realização e termina uma tarefa, já

não se diz que está lá. Todos recorrem a ela, mas não tenta controlá-los, por isso é consistente, sem desejo; isto pode chamar-se mínima.

Todos recorrem a ela, mas não tenta controlá-los; isto pode chamar-se magnânima.

Assim, a razão pela qual as pessoas sábias conseguem alcançar a grandeza é que não a consideram grande; isso permite-lhes realizar muito. Quando se mantém nas imagens universais, o mundo prossegue sem dano, a sua segurança e paz são grandes.

Onde há música e comida é onde os viajantes de passagem param; assim, os enunciados da orientação são simples e insípidos. Quando olhas para ela, não pode ser vista; quando ouves por ela, não pode ser ouvida; quando a aplicas, não pode ser esgotada.

Quando queres conter algo, deves propositadamente deixá-lo expandir-se; quando queres enfraquecer algo, deves propositadamente deixá-lo fortalecer-se. Quando queres livrar-te de algo, deves propositadamente acompanhar isso; quando queres tirar algo, deves deliberadamente cedê-lo.

Isto chama-se esclarecimento subtil; a flexibilidade e a cedência superam a força. Os peixes não devem ser retirados do lago, as ferramentas eficazes de uma nação não devem ser mostradas aos outros.

A orientação é consistente, embora indefinível; se senhores e monarcas a pudessem manter, tudo seria espontaneamente ordeiro. Embora ordeiro, se desejassem ação, eu acalmá-los-ia com simplicidade indefinível. A simplicidade indefinível é um meio de evitar a desgraça. Sê sereno evitando a desgraça, e o céu e a terra endireitar-se-ão.

Notas

Dez Perguntas

1. Acredita-se que o Imperador Amarelo assumiu a liderança em 2697 a.C. "Mestre Celestial" refere-se a um adepto taoista; mais tarde passou a ser usado como título para o chefe de certa seita taoista.

2. Quando estes textos falam em levar ou enviar ou conduzir energia para lugares específicos, como a pele ou outros órgãos, a referência é à coordenação da respiração, sensação, movimento e atenção em exercícios de visualização ou de perceção destinados a aumentar o prazer e os benefícios para a saúde.

3. O bloqueio do fluxo de sémen não é permanente; é feito temporariamente para evitar a exaustão e a perda da energia sexual, aumentando assim a potência e a capacidade de prolongar o ato. O "fecho" pode aqui referir-se à contração muscular para prevenir a ejaculação, como mais tarde sem dúvida aconteceu; a ênfase aqui em "vigiar" pode, contudo, indicar mais foco no autocontrolo através da atenção plena e do relaxamento. O método de contração muscular intensa também tem a função de iniciar a subida da energia pela coluna no exercício taoista padrão de "reparação do cérebro" que utiliza a energia orgásmica da relação sexual; o momento da sua aplicação, porém, é mais problemático do que a atenção plena e o relaxamento, e, como outros exercícios físicos, pode ter efeitos colaterais prejudiciais se praticado em excesso. Na ausência de menção a métodos mais radicais de "fecho" como os que mais tarde foram desenvolvidos, e perante a presença da recomendação específica de "serenidade pacífica de coração" no mesmo contexto, uma hipótese é que o texto se refira aqui a uma combinação equilibrada de controlo mental e muscular.

4. "Orvalho doce" é geralmente entendido como saliva, muito valorizada na higiene e saúde taoistas. Um exercício envolve acumular saliva na boca, depois engoli-la em três deglutições, cada uma visualizando a saliva como um orvalho doce ou elixir precioso a banhar e nutrir os órgãos internos. A recolha de orvalho doce também pode referir-se à conservação da energia sexual através da observância escrupulosa das artes do quarto; isto é sugerido pela associação com a vitalidade.

5. Yao e Shun foram ambos lendários reis sábios da antiguidade. Supõe-se que Yao reinou cem anos, de 2357 a 2257 a.C.; Shun, que lhe sucedeu, supõe-se que reinou de 2255 a 2207 a.C. "Cuidado, educação, consideração e nutrição" é um bom resumo da abordagem Huang-Lao à sexualidade.
6. Acredita-se que Peng Zu viveu oitocentos anos; o seu nome está associado às artes da longevidade, especialmente às artes sexuais ligadas à longevidade.
7. Pan Geng foi um lendário chefe pré-histórico.
8. Yu foi um rei sábio que sucedeu a Shun; supõe-se que reinou de 2205 a 2197 a.C.
9. O Rei Wei governou o estado de Qi de 356 a 320 a.C.
10. O Rei Zhao governou o estado de Qin de 306 a 251 a.C.

Unindo Yin e Yang

2. Os dez estilos de relação sexual aqui mencionados e novamente no tratado seguinte não correspondem exatamente aos descritos em tradições posteriores, e nem todos são claros. No estilo do tigre, a mulher ajoelha-se de mãos e joelhos como um tigre, com as costas arqueadas, enquanto o homem se ajoelha atrás dela, abraçando-a pela cintura e penetrando-a por trás. No estilo da cigarra, a mulher deita-se de barriga para baixo com as pernas esticadas; o homem ajoelha-se entre as suas coxas e entra nela por trás. O estilo da lagarta provavelmente refere-se a uma imitação do movimento alternado de dobrar e esticar da lagarta. No estilo do veado a investida com as hastes, o homem senta-se com as pernas esticadas, enquanto a mulher se senta nas suas coxas de costas para o peito dele; segurando-a pela cintura, ele penetra-a de baixo para cima. No estilo da fénix a esticar-se, a mulher deita-se de costas e levanta as pernas; o homem ajoelha-se entre as coxas dela, com as mãos na cama, e penetra-a profundamente. No estilo do macaco a trepar, o homem senta-se com as pernas esticadas, enquanto a mulher se senta nas suas coxas de frente para ele; com uma mão na cama para se equilibrar, ele segura a nádega da mulher com a outra enquanto a penetra. Os estilos do coelho e do sapo não são claros. No estilo da libélula, a mulher deita-se de barriga para baixo com o homem deitado

por cima dela, também de barriga para baixo. No estilo do peixe a alimentar-se, o homem deita-se de costas, enquanto a mulher se agacha sobre ele, introduzindo o pénis no interior dela como um bebé suga o mamilo da mãe.

3. "Estender os braços é feito para estimular a parte superior da genitália da mulher e continuar por muito tempo" significa que a mulher estende os braços, empurrando o torso superior do homem para longe dela, ou que o homem estende os braços, afastando o seu corpo superior dela, resultando num ângulo mais agudo de contacto entre os genitais. Esta pressão não só intensifica o prazer da mulher através de maior estimulação de toda a área como também ajuda o homem a controlar-se. O maior esforço muscular nesta postura também ajuda o controlo masculino, facilitando assim "continuar por muito tempo."

"Entrelaçar as coxas é feito quando a penetração é demasiado profunda", para restringir o grau de penetração. Se a mulher tiver um monte de Vénus relativamente proeminente ou alto, pode entrelaçar as próprias coxas para alcançar este efeito. Se o monte da mulher não for proeminente, ou se a sua localização no corpo for baixa em comparação com a subida das coxas a partir do torso, o efeito de limitar a penetração pode ser alcançado mais confortavelmente entrelaçando as pernas à volta das pernas do homem sem abrir muito as coxas. Em qualquer caso, o efeito é concentrar a estimulação na área do monte de Vénus, lábios e abertura vaginal.

Em "saltitar nivelado", o homem e a mulher podem estar coxa com coxa, com as pernas apenas ligeiramente abertas, empurrando suavemente ou "saltitando" um contra o outro com os corpos esticados enquanto se unem; ou o homem pode sustentar-se sobre a mulher com os cotovelos e dedos dos pés, tornando o seu corpo como uma mola que "salta" levemente de modo a estimular o monte com uma ação repetida de massagem enquanto mantém uma penetração contínua e superficial.

9. "Consumação" aqui envolve o clímax feminino mas não o orgasmo masculino; cada clímax ou consumação refere-se a um ato de amor completo, enquanto o orgasmo do homem é reservado para o "acabamento final".

Discurso sobre a Orientação Suprema para o Mundo

1. O Espírito da Esquerda era evidentemente um título para um feiticeiro empregado por uma corte real.

2. **Bibliografia**

3. Lung Yi-yin. *Chung-kuo ku-tai hsin-hsüeh chi-cheng.* Hong Kong: Pa-lung Ch'u-pan Wen-hua Fu-wu Yu-hsien Kung-ssu, 1991.
4. Nan Huaichin. *Lao-tzu ta-shuo.* Taipé: Lao-ku Wen-hua Shiyeh Kung-ssu, 1988.
5. Zhou Yimou. *Mawangdui Han mu chu tu Fangzhong Yangsheng zhuzuo shijiao.* Pequim: Jinri Zhongguo Chubanshe, 1990.